

**PERBEDAAN PENGARUH *ZIG-ZAG RUN EXERCISE* DAN  
*SHUTTLE RUN EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
*AGILITY* PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
DI SSB GAJAYANA MALANG**

**SKRIPSI**



**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Oleh  
ARYS HASTA BARUNA  
NIM.201410490311131**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**



**PERBEDAAN PENGARUH *ZIG-ZAG RUN EXERCISE* DAN  
*SHUTTLE RUN EXERCISE* TERHADAP PENINGKATAN  
*AGILITY* PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
DI SSB GAJAYANA MALANG**

**SKRIPSI**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fisioterapi**

**Oleh**

**ARYS HASTA BARUNA  
NIM.201410490311131**

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG  
2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

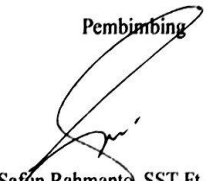
**PERBEDAAN PENGARUH ZIG-ZAG RUN EXERCISE DAN  
SHUTTLE RUN EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN  
AGILITY PADA PEMAIN SEPAKBOLA  
DI SSB GAJAYANA MALANG**

**SKRIPSI**

Disusun Oleh :  
**ARYS HASTA BARUNA**  
201410490311131

Skripsi ini Telah Disetujui Untuk Diujikan  
Pada, 05 Juli 2018

Pembimbing

  
Safun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis.  
NIP. 11414100563

Mengetahui,  
Ketua Program Studi S1 Fisioterapi  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang

  
Atika Yulianti, SST.Ft., M.Fis.  
NIP. 11414100531


**LEMBAR PENGESAHAN**  
**PERBEDAAN PENGARUH ZIG-ZAG RUN EXERCISE DAN**  
**SHUTTLE RUN EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN**  
**AGILITY PADA PEMAIN SEPAKBOLA**  
**DI SSB GAJAYANA MALANG**

**SKRIPSI**


Disusun Oleh :  
**ARYS HASTA BARUNA**  
**201410490311131**

Skripsi Telah Diajukan  
Pada, 05 Juli 2018


Penguji I

  
Sarfun Rahmanto, SST.Ft., M.Fis.  
NIP. 11414100563

Penguji II


  
Nungki Marlina Yuliadarwati, SST.Ft., M.Kes.

Penguji III

  
Ali Multazam, S.Ft, Physio., M.fis



Mengetahui,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Muhammadiyah Malang

  
Faqih Buchyanudin, S.Kep., M.Kep., Sp. Kmb  
NIP. 112030090391

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Arys Hasta Baruna

NIM : 201410490311131

Program Studi : S1 Fisioterapi

Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh *Zig-Zag Run Exercise* Dan *Shuttle Run Exercise* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Sepakbola Di SSB Gajayana Malang.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan ambilan tulisan ataupun pikiran oranglain yang saya akui sebagai tulisan saya sendiri. Apabila dikemudian hari terdapat bukti bahwa tugas akhir ini adalah hak cipta oranglain maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 06 Juni 2018

ARYS HASTA BARUNA  
201410490311131

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik Dan hidayat-Nya Dan sholawat serta salam tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, hingga umatnya pada akhir zaman.

Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada jenjang Strata Satu (S1), pada program studi Physiotherapy, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang. Judul skripsi yang penulis ajukan adalah “ Perbedaan pengaruh *zig-zag run exercise* dan *shuttle run exercise* terhadap peningkatan *agility* pada pemain sepakbola di SSB Gajayana Malang “ dapat terselesaikan dengan tepat waktu.

Skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan Dan dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Faqih Ruhyanudin, M.kep., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Atika Yulianti, SST, Ft., M.Fis selaku kepala Program Studi S1 Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Safun Rahmanto, SST, Ft., M.Fis selaku pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi serta do’a kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Nungki Marlian Yulidarwati, SST, Ft., M.Kes selaku dosen penguji I atas segala masukan Dan saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak Ali Multazam, S.Ft.,Physio.,M.Sc selaku dosen penguji II atas segala masukkan Dan saran serta motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Staf Dan dosen Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang yang telah membekali penulis berbagai ilmu selama mengikuti perkuliahan sampai akhir penulisan skripsi ini.
7. Bapak Sofyan Sugeng selaku pemilik dari tim SSB Gajayana Malang yang telah memberikan izin kepada penulis dalam melakukan penelitian di SSB Gajayana Malang.
8. Staf pelatih dan anggota dari tim SSB Gajayana Malang yang telah bekerjasama dengan peneliti dalam melakukan penelitian sampai memperoleh hasil yang maksimal.
9. Ayahanda Mansur Dan Ibunda Patimah tercinta yang telah memberikan do'a, bimbingan dan dukungan baik secara moral, spiritual dan materil atas kerja keras demi pendidikan dan masa depan penulis serta kasih sayang yang tak terhingga selama ini.
10. Adikku tercinta Firdaus Yuniar Fajarwati yang telah memberikan semangat, motivasi Dan dukungan pada proses penyusunan skripsi ini.
11. Teman-teman seperjuangan Fisioterapi C 2014 yang selama ini selalu bersama disaat suka maupun duka meskipun kita tidak selamanya dipertemukan didunia ini akan tetapi kalian akan selamanya berada di dalam hati.
12. Anggota Disma yang selama ini telah memberi motivasi terhadap saya ( Ilham, Annisa, Septi, Venty, Aida, Fitri, Galuh, Wilda, Anggia, Adistya, Nabilah) semoga cepat menyusul Dan semoga lulus tepat waktu.

13. Teman-teman KKN 17 Ngantang terima kasih atas segala kerjasama yang telah kita lakukan, kenangan ini akan tersimpan rapi dalam sanubari.
14. Tim explore yang telah memberikan pengalaman berharga dalam perjalanan didunia kuliah ini dengan memberikan kegiatan positif selain tugas kuliah dengan mengelilingi indahnya Malang (Ari, Ayu, Dol, Eva, Broton, Gadis, Hafis, Jen, Azizah, Nuris, Sella, Syifa, Agung, Alfin)
15. Serta semua pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Hanya do'a yang dapat penulis panjatkan, semoga segala bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari bahwa masih banyak terdapat kekurangan sehingga penulis mengharapkan adanya saran Dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis Dan pembaca.Amin yaa Robbal Alamin.

Malang, 05 Juli 2018

Arys Hasta Baruna



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	ii
PENGUJI SKRIPSI .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A.Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah.....	4
C.Tujuan Umum.....	4
D.Tujuan Khusus.....	4
E.Manfaat Penelitian .....	5
F.Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A.Tinjauan Umum tentang Sepakbola .....	10
1.Definisi .....	10
2.Teknik Dasar Sepakbola.....	11
3.Karakteristik Pemain sesuai dengan Tingkatan Usia.....	13
B.Konsep <i>Agility</i> / kelincahan .....	15
1.Definisi.....	15
2.Manfaat Kelincahan .....	16
3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan .....	17
4.Metode Pengukuran Kelincahan.....	18
C.Konsep Zig-Zag Run Exercise .....	20
1.Definisi.....	20
2.Manfaat .....	21
3.Teknik .....	21
4.Dosis.....	22
D.Konsep Shuttle Run Exercise .....	24
1.Definisi.....	24
2.Manfaat .....	24
3.Teknik .....	24

4.Dosis.....	25
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN.....	26
A.Kerangka Konsep .....	26
B.Hipotesis .....	27
BAB IV METODE PENELITIAN .....	28
A.Desain Penelitian .....	28
B.Kerangka Penelitian.....	29
C.Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	30
D.Variable Penelitian .....	31
E.Tempat Penelitian .....	32
F.Definisi Operasional .....	32
G.Etika Penelitian.....	33
H.Alat Pengumpulan Data.....	34
I.Prosedur Pengumpulan Data.....	35
J.Analisa Data.....	37
BAB V HASIL PENELITIAN .....	40
A.Karakteristik Responden .....	40
1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	40
2.Rata-rata nilai agility sebelum dan sesudah intervensi <i>zig-zag run exercise</i> . ..	41
3.Rata-rata nilai agility sebelum dan sesudah intervensi <i>Shuttle run exercise</i> ....	42
B.Analisis Data.....	43
1.Uji Normalitas.....	43
2.Uji Homogenitas.....	44
3.Uji Paired T-Test .....	45
4.Uji Independent T-Test.....	45
BAB VI PEMBAHASAN.....	46
A.Pengantar .....	46
B.Interpretasi dan Hasil Diskusi.....	46
1.Karakteristik Responden Berdasarkan Usia .....	46
C. Pengaruh zig-zag run exercise terhadap peningkatan agility pada pemain sepakbola di SSB Gajayana Malang .....	47
D.Pengaruh shuttle run exercise terhadap peningkatan agility pada pemain sepakbola di SSB Gajayana Malang .....	48
E.Keterbatasan Penelitian.....	50
F.Implikasi Terhadap Fisioterapi .....	50
1.Teori Fisioterapi .....	50
2.Praktek .....	50
BAB VII.....	52

KESIMPULAN DAN SARAN.....	52
A.Kesimpulan.....	52
B.Saran .....	52
DAFTAR PUSTAKA .....	54
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR BAGAN

3.1 Kerangka Konsep .....	26
4.1 Desain Penelitian .....	28
4.2 Kerangka Penelitian .....	29

## DAFTAR TABEL

2.1 Kategori Tingkat Tes <i>Shuttle Run</i> .....	24
4.1 Definisi Operasional .....	32
5.1 Tabel 5.1 Rata-rata nilai agility sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>zig-zag run exercise</i> .....	41
5.2 Tabel 5.2 Rata-rata nilai agility sebelum dan sesudah diberikan intervensi <i>Shuttle run exercise</i> .....	42
5.3 Tabel 5.3 Uji normalitas dengan <i>Shapiro Wilk</i> .....	44
5.4 Tabel 5.4 Uji Homogenitas.....	44
5.5 Tabel 5.5 Hasil Uji <i>Paired T-Test</i> .....	45
5.6 Tabel 5.6 Hasil <i>Independent T-Test</i> .....	45

## DAFTAR GAMBAR

2.1 <i>Illinois Agility Run Test</i> .....	18
2.2 <i>Illinois Agility Run Ratings dalam seconds</i> .....	19
2.3 <i>Zig-Zag Run Exercise</i> .....	20
2.4 <i>Shuttle Run Exercise</i> .....	24
4.1 Norma Kualitas Kelincahan .....	35

## **DAFTAR DIAGRAM**

5.1 Diagram Karakteristik Responden berdasarkan Usia.....	41
---	----

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, Kerru. (2015). Pengaruh latihan *shuttle run* Dan lari *zig-zag* terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa smp negeri 1 biromaru. *E-Journal tadulako physical education, health and recreation, volume 3 nomor 12, oktober-desember 2015*.
- B.S. Gutomo. (2012). Perbandingan efektifitas latihan *zig-zag run* dengan *carioca exercise* untuk meningkatkan *agility* pada pemain bulutangkis pemula.
- Dewi. (2010). Efek penggunaan suplemen extra joss terhadap stamina pada atlet sepak bola di devisi utama persatuan sepak bola langkat (PSL) bapor pertamina pangkalan susu tahun 2010. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sumatera Utara.
- D. Mayorga vega. (2015). *Criterion related validity of the 20-M shuttle run test for estimating cardiorespiratory fitness A-meta analysis. Journal of sports science and medicine 2015, Hal 536-547*.
- E. Pratiknyo. (2009). Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Fitriani (2016). Pengaruh pemberian *zig-zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain persis makassar usia 9-12 tahun. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Hasanuddin Makassar.
- G.E.I. Utama. (2013). Perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* Dan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di smp negeri 2 bantul. *Skripsi*. Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas negeri yogyakarta.
- Harsono. (2001). Panduan Kepelatihan. Jakarta: KONI.
- Irfandi. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepakbola dan Bola Voli. Yogyakarta: Deepublish.
- Kuswendi, (2012). Hubungan Kelincahan dan power otot tungkai dengan kemampuan *dribbling* siswa sekolah sepakbola (SSB) tunas melati kecamatan imogiri KU 14-16 tahun. *Skripsi*. Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas negeri yogyakarta.
- L.F.T. Polito, (2017). *Shuttle run agility test in soccer athletes of under -10 category with dry and wet conditions field. International journal of sports science 2017, Hal 45-49*.
- M.D. Permatahati, Gita. (2016). Perbedaan *efektifitas proprioceptive exercise* Dan *zig-zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada anak usia 9-11 tahun disekolah dasar negeri 4 sanur.
- M.D. Stojanovic. ( 2016) *Accuracy and criterion-related validity of the 20-M shuttle run test in well-trained young basketball players. Monten journal sports sel 2016, Hal 5-10*.



- Muchtar. (1992). Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Dara Press.
- M. M. Faruq. (2008). Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola. Indonesia : Grasindo.
- Nonalisa. (2013). Tatanan Ruang Luar dan Ruang Dalam Sekolah Sepakbola di Yogyakarta Pemain di dalam Simulasi Permainan Sepakbola 4 vs 4. Universitas Atma Jaya.
- P. Y. Saksana. (2015). Pengaruh latihan *shuttle run* dengan metode set meningkat repetisi tetap dan set tetap repetisi meningkat terhadap peningkatan kelincihan gerak *shadow* 6 titik dalam bulutangkis atlet usia 11-13 tahun di PB. Jogjaraya Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ponijan. (2013). Kontribusi panjang tungkai kekuatan otot tungkai dan lingkaran paha dengan hasil tendangan *penalty* sepakbola pada sekolah sepakbola bintang utara pratama bandar lampung. *Skripsi*. Fakultas KIP. Universitas Lampung.
- Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahanar Prize.
- Sasmita. (2015). Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* terhadap Kecepatan Lari Pemain *Futsal*. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sukma.(2015). Perbedaan efektifitas latihan *hexagon drill* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincihan pada pemain sepakbola sekolah sepakbola guntur denpasar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Udayana.
- Sulistia, N. (2014). Latihan *zig-zag* lebih baik dari latihan *skipping* untuk meningkatkan *agility* pada anak perempuan usia 10-12 tahun. *Journal fisioterapi volume 14 nomor 2, oktober 2014*.
- S. Hasto. (2012). Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan siswa menggiring bola dengan menggunakan punggung kaki pada permainan sepakbola di sma negeri 1 limboto.
- Scheunemann Timo, (2012). Kurikulum Dan pedoman dasar sepakbola indonesia. Jakarta: Buku tidak diterbitkan.
- Siswantoyo. (2003). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. e-Journal Universitas Negeri Yogyakarta.
- W. E. Putro. (2012). Perbedaan pengaruh efektifitas latihan lari *zig-zag* Dan *shuttle run* terhadap kelincihan siswa SSB pesat indonesia KU 10-12 tahun kabupaten karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Sebelas Maret.
- W. Hasani. (2015). Perbandingan latihan *shuttle run* dan waktu reaksi terhadap kemampuan menggiring bola *zig-zag* pada pemain futsal di sma PGRI 3 radudongkal. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Yahya. (2014). Perbandingan Latihan *Zig-Zag* dan *Dodging Run* terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola Siswa Kelas XD Sma Negeri Sumuwa. *Skripsi*. Fakultas Ilmu-Ilmu dan Keolahragaan. Universitas Negeri Gorontalo.